



## **PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH (*Zingiber officinale rosc. Var. rubrum*) TERHADAP DERAJAT NYERI MENSTRUASI (*DISMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 12 SUNGAI PENUH TAHUN 2018**

## **THE INFLUENCE OF WARM COMPRESSIVE JEHE RED (*Zingiber officinale rosc. Var. rubrum*) ON MENTRUAL PAIN (*DISMENORRHEA*) IN YOUNG WOMEN IN SUNGAI PENUH 12 JUNIOR HIGH SCHOOL 2018**

**Harmawati, Ayu Gustia Ningsih, Debi Yulia**

STIKes Syedza Saintika

(harmawati1958@gmail.com , HP : 085263150772)

### **ABSTRAK**

Rasa nyeri haid atau disminore ini membawa remaja pada kondisi yang tidak menyenangkan. Melihat dampak tersebut, salah cara mengatasinya adalah dengan metode non farmakologi yaitu kompres hangat jahe merah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi (dismenorrhea) pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh tahun 2018. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen*, menggunakan desain *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan pada tanggal 30 Juli - 4 Agustus 2018. Populasi seluruh remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami nyeri menstruasi (*dysmenore*) sebanyak 121 orang dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS). Data di olah secara komputerisasi dengan analisis univariat menggunakan statistik deskriptif dan analisis bivariat menggunakan uji *t-test dependen* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sebelum diberikan kompres hangat jahe merah adalah 5,30 dan menurun sesudah diberikan kompres hangat jahe merah adalah 3,80. Ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri (p value = 0,000). Berpedoman dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri, maka diharapkan kepada pihak sekolah hendaknya melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) serta pemberian informasi sebaiknya diberikan sejak dini agar menambah pengetahuan siswi dalam mengatasi nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) pada saat menstruasi secara non farmakologis.

**Kata kunci:** Kompres Hangat Jahe Merah, Nyeri Menstruasi (*Dismenorrhea*)

### **ABSTRACT**

This painful menstruation or dysminore brings teenagers into unpleasant conditions. Seeing these impacts, one way to overcome them is by non-pharmacological methods, namely warm red ginger compresses. This study aims to see the effect of giving warm red jehe compress (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) to the degree of menstrual pain (dismenorrhea) in young women in Sungai Penuh 12 Junior High School in 2018. The type of research used was pre-experiment, using one group pretest-posttest design that was carried out on 30 July - 4 August 2018. The population of all young women of class VII and VIII who experienced menstrual pain (dysmenorrhea) was 121 people with a total sample of 10 people . Data collection used a Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire. The data is processed by computerization with univariate analysis using descriptive statistics and bivariate analysis using dependent t-test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that the average menstrual pain (*Dismenorrhea*) before being given warm red ginger

compresses was 5.30 and decreased after being given warm red ginger compresses was 3.80. There is an effect of giving warm red ginger compresses to the degree of menstrual pain in adolescent girls (p value = 0,000).

Guided from the results of the study it can be concluded that there is an effect of giving warm red ginger compresses to menstrual pain in adolescent girls, it is expected that the school should cooperate with health workers to provide information about menstrual pain (Dismenorrhea) and the provision of information should be given early so increase student knowledge in dealing with menstrual pain (Dismenorrhea) during menstruation non-pharmacologically.

**Keywords** : Warm Ginger Red Compress, Menstrual Pain (*Dismenorrhea*)

## PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan yang dimulai saat anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan dilanjutkan dengan terjadinya perubahan-perubahan dari yang bukan seksual menjadi seksual. Beberapa faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya pubertas diantaranya nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku serta faktor lingkungan. Nutrisi adalah faktor paling kuat yang mempengaruhi pubertas. Pubertas pada perempuan umumnya terjadi diusia 9-12 tahun. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan dan menstruasi. (Proverawati, 2011).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami *manarche* adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya, pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari,

dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2012).

*Dismenore* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi, seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*manarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. *Dismenorrhea* adalah istilah medis untuk kejang menstruasi yang berupa nyeri di perut dan area pelvis yang dialami oleh seorang wanita sebagai suatu akibat dari periode menstruasinya (Sukarni, 2013).

Rasa nyeri haid atau *disminore* ini membawa remaja pada kondisi yang tidak menyenangkan. Melihat dampak dari *disminore* dapat dikatakan bahwa *disminore* merupakan salah satu masalah bagi wanita. Mengatasi nyeri haid dapat menggunakan metode non farmakologi yaitu dengan pemberian kompres hangat jahe karena diketahui bahwa kandungan pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam mengeluarkan darah



haid. Menurut Potter & Perry, 2005 mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid. Aleorisin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus.

Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Stikes & Waluyo, 2014).

Menurut penelitian Asmita (2017), Populasi pada penelitian ini siswi SMK perbankan Simpang Haru Padang yang mengalami dismenorea adalah 5,60 dengan standar deviasi 1,549, rata-rata nyeri responden sesudah diberikan kompres hangat jahe adalah 2,62 dengan standar deviasi 1,204, berdasar perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe dengan  $p=0,000$  dimana  $p<0,05$ .

Menurut WHO angka dismenore di Dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%,

Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenore didunia cukup tinggi. 50% dari seluruh wanita didunia menderita dismenore dalam sebuah siklus menstruasi.

Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sedangkan di daerah Jakarta terdapat 83,5% yang mengalami dismenore. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 3 sampai 5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Calis A K, 2011). Di Provinsi Jambi angka kejadian nyeri haid sangat besar. Perempuan usia produktif mengalami nyeri haid, walaupun nyeri haid ini tidak termasuk nyeri berat namun sangat mengganggu aktifitas perempuan jika sudah datang menstruasi tersebut. Lebih dari 65% perempuan di Jambi mengalami nyeri haid (BKKBN, 2014).

Berdasarkan penelitian Weza (2016) tentang pengaruh kompres hangat terhadap derajat nyeri menstruasi pada siswa SMA Negeri 3 Sungai Penuh, berdasarkan hasil uji t tersebut diketahui bahwa hasil penelitian didapatkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 6,27 dan sesudah diberikan perlakuan adalah 2,80. Inilah hasil



perlakuan yang telah dilakukan pada siswi SMA Negeri 3 Sungai Penuh.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti telah melakukan penelitian tentang pengaruh kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh tahun 2018. Peneliti memilih tempat ini sebagai tempat penelitian karena lebih dari 50% remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh mengatakan nyeri haid, serta untuk mengurangi tingkat ketergantungan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri.

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh tahun 2018.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen*, menggunakan desain *one group pretest-posttest* (Notoatmodjo, 2010). Sampel pada penelitian ini diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan, kemudian setelah diberikan perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali. Peneliti memberikan intervensi kepada kelompok yang akan dilakukan tindakan kompres hangat jahe. Perlakuan dan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kompres hangat jahe.

Rancangan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Subjek	Pre Test	Perlakuan	Pos Test
K	01	X	02

Keterangan :

- K : Subjek penelitian (remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 12 Sungai Penuh)
- 01 : Keadaan subjek penelitian sebelum dilakukan intervensi (pengukuran nyeri sebelum diberi kompres hangat jahe)
- X : Intervensi (pemberian kompres hangat jahe)
- 02 : Keadaan subjek penelitian setelah dilakukan intervensi (Pengukuran nyeri setelah diberikan kompres hangat jahe).

Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 12 Sungai Penuh pada tanggal 30 Juli 2018 sampai dengan tanggal 4 Agustus 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Kerinci yaitu sebanyak 121 orang. Berdasarkan sampel untuk populasi kurang dari 100, yaitu seluruh populasi dijadikan subjek peneliti atau sampel diambil secara *total populasi*, namun apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan ketentuan diatas peneliti mengambil sampel sebanyak 10 orang dengan sampel cadangan 2 orang yang berarti jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang.

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat digunakan untuk mendapatkan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe dalam mean atau rata-rata, median dan

strandar deviasi dengan menggunakan teknik komputerisasi. Analisa data bivariat dengan uji  $t$  ( $t$ -test) *dependent* dengan derajat kepercayaan  $\alpha = 0,05$ . Jenis data pada penelitian ini adalah numerik.

## HASIL

Analisis univariat : Rata-Rata Nyeri Menstruasi (*Dismenorrhea*) pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*).

**Tabel 4.1 : Rata-Rata Derajat Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Tahun 2018**

Variabel	Mean	SD	Min-Max	n
Nyeri Menstruasi (Pretest)	5,30	0,823	4-6	10

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sebelum diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) adalah 5,30 dengan standar deviasi adalah 0,823. Derajat nyeri terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 6 pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh tahun 2018.

Rata-Rata Nyeri Menstruasi (*Dismenorrhea*) pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*)

**Tabel 4.2 : Rata-Rata Derajat Nyeri Menstruasi Sesudah Diberikan Kompres**

## Hangat Jahe Merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Tahun 2018

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N
Nyeri Menstruasi (Postest)	3,80	0,919	3-5	10

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sesudah diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) adalah 3,80 dengan standar deviasi adalah 0,919. Derajat nyeri terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 5 pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh tahun 2018.

Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri. Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* didapatkan nilai derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) didapatkan nilai  $p > 0,05$ .  $H_0$  diterima berarti data berdistribusi normal

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap Derajat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri

Hasil Bivariat mengenai Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap Derajat

Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Tahun 2018 variabel nyeri menstruasi pre dan post mean 1,5, Standar Deviasi 0,527, 95% confidence interval of the difference lower 1, 1123 dan upper 1,877, t 9, dari abelf 9, P value 0,000.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa univariat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sebelum diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) adalah 5,30. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti (2016) tentang pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri disminore pada santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus, ditemukan rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan jahe merah adalah 4,3.

*Dismenore* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi, seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*manarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. *Dismenorrhea* adalah istilah medis untuk kejang menstruasi yang berupa nyeri di perut dan area pelvis yang dialami oleh seorang wanita sebagai suatu akibat dari periode menstruasinya (Sukarni, 2013). Selama fase luteal dan menstruasi, prostaglandin F<sub>2</sub> alfa (PGF<sub>2a</sub>), disekresi pelepasan PGF<sub>2a</sub> yang berlebihan

meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik.

Respon iskemik terhadap PGF<sub>2a</sub> meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (anoreksia, mual, muntah dan diare) dan gejala sistim saraf pusat meliputi: pusing, sinkop, nyeri kepala dan konsentrasi buruk (Bobak, 2009).

Menurut analisa peneliti, sebelum diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) didapatkan rata-rata derajat nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) dalam kategori sedang. Nyeri yang dialami oleh remaja putri dapat disebabkan oleh faktor fisik seperti kurang gerak atau kurang melakukan aktivitas fisik dan psikologi seperti stres karena pelajaran atau banyak tugas-tugas dari sekolah. Nyeri ini dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul mual, pusing dan lemes. Nyeri yang sangat hebat ini memaksa remaja putri untuk istirahat dan sering kali wanita meninggalkan kegiatannya untuk beberapa jam.

Hasil analisa univariat penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sesudah diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) adalah 3,80. Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh



Kusumastuti (2016) tentang pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus, ditemukan rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan jahe merah adalah 4,3 dan menurun sesudah diberikan jahe merah yaitu 2,4.

Pemberian pengompresan air hangat dapat membantu merelaksasikan otot-otot dan sistim saraf, juga dilakukan untuk menurunkan nyeri. Respon fisiologi yang ditimbulkan dari teknik ini adalah vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga dapat meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang nyeri dan mampu menurunkan viskositas yang dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan nyeri (Bobak, 2009). Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Stikes & Waluyo, 2014).

Menurut analisa peneliti, terjadinya penurunan derajat nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sesudah diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*). Hal ini terjadi karena pada saat

memberikan kompres hangat jahe merah terjadi penurunan derajat nyeri yang memberikan kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri. Kompres Jahe merah merupakan pengobatan tradisional untuk mengurangi nyeri menstruasi. Kompres jahe merah yang diberikan memiliki efek rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku. Penurunan intensitas nyeri menstruasi yang dialami remaja putri disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Saat remaja putri mencapai relaksasi penuh maka persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal.

Berdasarkan analisa bivariat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa selisih rata-rata derajat nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) adalah 1,5 dengan standar deviasi 0,527. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh tahun 2018.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti (2016) tentang pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus, ditemukan adanya pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore pada santri ( $p = 0,000$ ).



Rasa nyeri haid atau *disminore* ini membawa remaja pada kondisi yang tidak menyenangkan. Melihat dampak dari *disminore* dapat dikatakan bahwa *disminore* merupakan salah satu masalah bagi wanita. Mengatasi nyeri haid dapat menggunakan metode non farmakologi yaitu dengan pemberian kompres hangat jahe karena diketahui bahwa kandungan pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam mengeluarkan darah haid. Menurut Potter & Perry, 2005 mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid. Aleorisin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus.

Tanaman Jahe mengandung minyak atsiri 0,6-3% yang terdiri dari  $\alpha$ -pinen,  $\beta$ -phellandren, bornel, limonene, linalool, citral, nonylaldehyde, decylaldehyde, methyleptenon, 1,8 sineol, bisabilen, 1- $\alpha$  curcumin, farnese, humulen, 60% zingiberen dan zingiberole menguap, zat pedas gingerol. Kandungan minyak tidak menguap disebut oleoresin suatu komponen yang memberikan rasa pahit. Komponen dalam oleoresin jahe terdiri dari gingerol, zingiberen, shagaol, minyak aksiri, dan resin. Pemberi rasa pedas pada jahe yang utama adalah zingerol

(Ramadhan, 2012). Rimpang jahe juga mengandung flavonoid, 10-*dehydrogingerdione*, *gingerdione*, *arginine*, *linolenic acid*, *aspartia acid*, kanji, lipid, kayu dammar, asam amino, protein, vitamin A dan niacin serta mineral. Asam- asam organik seperti asam malat dan asam oksalat, vitamin A, B (kolin dan asam folat) dan C, senyawa-senyawa flavonoid, polifenol, aseton, methanol cineole dan arginine (Ramadhan, 2012).

Karakteristik hangat dari jahe berkhasiat menghangatkan tubuh dan membantu menstimulasi sirkulasi darah. Lancarnya sirkulasi darah dapat meningkatkan tekanan darah, meningkatkan pengeluaran keringat, dan membantu menurunkan temperatur saat demam. Kurkumin berkhasiat sebagai antioksidan dan antibakteri. Resin yang merupakan minyak esensial berkhasiat antiseptik, antifungal, antiinflamasi dan antialergi (Wijayakusuma, 2007).

Menurut analisa peneliti, pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri karena adanya rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu pada perut bagian bawah. Rasa hangat dari jahe di respon oleh ujung syaraf yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Selain itu, rasa dan aromanya pedas pada jahe dapat menghangatkan tubuh dan mengeluarkan



keringat serta minyak atsirinya bermanfaat untuk menghilangkan nyeri, anti inflamasi dan anti bakteri.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh . Rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sebelum diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) adalah 5,30. Rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sesudah diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) adalah 3,80 Terdapat pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 12 Sungai Penuh tahun 2018 dengan nilai p value = 0,000.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Asmita dahlan danTri Veni Syahminan. 2017. "Pengaruh terapi hangat terhadap nyeri haid dismenorea pada siswi smk perbankan simpang haru padang", STIKes Ranah Minang Padang, Padang, Sumatera Barat Indonesia. <https://www.researchgate.net/publication>. Diakses Pada Tanggal 5 Mei 2018
2. Bobak, Irene M. 2009. "Keperawatan Maternitas" Buku Ajar Edisi 4, Jakarta : Egc.
3. Calis A K. 2010, *Angka Kejadian Dismenore Di Indonesia*. <http://ejournal.kopertis10.or.id>. Diakses Pada Tanggal 5 Mei 2018
4. Hutapea, rahayu. 2010, *Morfologi tanaman*. <http://digilib.unila.ac.id> . Diakses pada tanggal 10 juli 2018
5. Janiwarty, Bethsaida. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Kebidanan*. Bandung : Perpustakaan Nasional.
6. Judha. 2012. *Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: Egc.
7. Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Selemba Medika.
8. Kusumastuti. 2016. "Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminore pada Santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus". Naskah Publikasi Ilmiah
9. Kusyati. 2006. *Keperawatan dasar*. Jakarta : ECG.
10. Mona Dewi Utari. 2017. STIKes Pekanbaru Medical Center, Pekanbaru, 28132 Riau, Indonesia - 2017 <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.681>
11. Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.



12. Pieter, Jniwarty. 2013. *Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Bandung : Pustaka Nasional.
13. Potter, P.A, Perry, A.G. 2005. “ *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*” *Buku Ajar.Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata Komalasari,Dkk.* Jakarta: Egc.
14. Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Ybp-Sp.
15. Pipitfitri, 2016. *Bab-I angka kejadian dismenore didunia*. Diakses Pada Tanggal 5 Mei 2018 <https://Pipitfitri2702.Files.Wordpress.Com/2016/07/Bab-I.Pdf>
16. Rumini, Sri dan Sundari, Siti. 2009. *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
17. Ramadhan, Ahmad J. 2012. *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia.
18. Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Jakarta : Egc.
19. Stockslanger, Jaime L. 2007. *Buku Saku Asuhan Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: Egc.
20. Stanley, Mickey & Beare, Patricia Gauntlett. 2006. “ *Keperawatan Gerontik*” *Buku Ajar Edisi 2*. Jakarta : Egc.
21. Stikes Syedza Saintika Padang. 2018. *Panduan Penulisan Proposal dan Skripsi*. Padang : Sss.
22. Smeltzer, Suzanne C & Bare, Brenda G. 2001. “ *Keperawatan Medikal-Bedah*” *Buku Ajar Edisi 8 volume 1*. Jakarta : Egc.
23. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
24. Prawirohardjo. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
25. Wiknjosastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
26. Wijayakusuma, M. Hembing. 2007. *Penyembuhan dengan temulawak*. Jakarta: Sarana Pustaka Prima.